**Таблица содержания витаминов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Для чего** | **Нехватка** | **Источник** |
| **А** | эластичность кожи, увлажнение слизистых оболочек, улучшение зрения | конъюнктивит, плохое зрение в ночное время, сухость кожи, замедление роста у детей | морковь, абрикосы, тыква, петрушка |
| **В1** | хорошо для нервов, увлажнение кожи, нормализация работы кишечника | отсутствие аппетита, раздражительность, нервозность, запоры, бессонница | семечки, горох, крупы (гречневая, овсяная), отруби |
| **B2** | улучшение обмена белков, жиров, углеводов в организме, улучшение зрения, защита от ультрафиолетовых лучей | воспаление слизистых оболочек, сухость губ, трещинки, обильное выпадение волос | горох, баклажаны, орехи |
| **B6** | нужен для нормальной работы суставов, мышц, нормализация работы печени | дерматит, артрит, болезни печени, бессонница, раздражительность | орехи, крупы (гречневая, перловая), изюм, тыква, картофель |
| **D** | укрепление костей, укрепление иммунитета | утомляемость, рахит, остеопороз | петрушка, грибы |
| **E** | защита от канцерогенов, защита от стрессов | мышечная слабость, нервозность, постоянные стрессы | орехи, кукуруза, любые овощи |
| **С** | защита от инфекций, укрепление сосудов, замедляет старение | ослабление иммунитета, постоянные простуды | черная смородина, сладкий перец, зелень, киви, капуста, лимоны, апельсины |